



Parution 09/04/2024

Cuisine sauvage au fil des saisons

112 recettes familiales
et gourmandes avec les plantes
qui nous entourent

Lucie Saint-Voirin

Le livre

Abondantes, gratuites, sources de vitalité, riches en textures et en saveurs... les plantes sauvages ont tout pour plaire. Plongez dans cet univers gourmand avec Lucie Saint-Voirin et sa **cuisine végétarienne moderne et familiale**. Depuis plus de 10 ans, cette cuisinière pro crée des recettes et transmet sa passion des plantes sauvages comestibles. Son objectif : en faire une **nouvelle base alimentaire**.

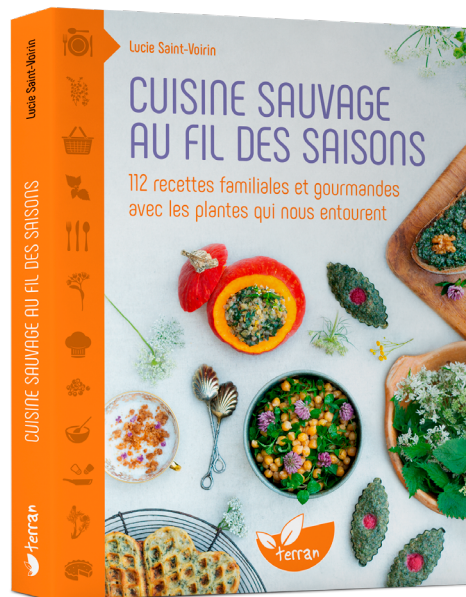
Ortie, lamier, berce, pissenlit, mélilot, tussilage, reine-des-prés... Sous toutes leurs formes, les plantes sont à l'honneur : **fleurs, feuilles, racines et graines** se dégustent de l'entrée au dessert, des sauces aux boissons. Associées à des fruits et légumes de saison, ces recettes inédites, saines et parfumées vous accompagneront **toute l'année**.

Incluant des propositions alternatives de plantes sur chaque recette, une brève présentation des espèces et un **calendrier de récolte**, ce livre offre un regard complet sur la cuisine sauvage. De nombreuses et belles photos ponctuent les pages et sont autant d'invitations à enfilez son tablier.

Faites un pas de plus **vers l'autonomie** : de la cueillette à l'assiette, **savourez les plantes qui poussent sous vos pieds en toute simplicité !**

Édition revue et augmentée.

- 112 recettes pour toute l'année, testées plusieurs fois
- 62 plantes
- Un calendrier de récolte
- Des suggestions alternatives de plantes pour varier les plaisirs
- Des photographies d'Alexandra Sophie



17 x 22 cm - 320 pages - QUADRI - ISBN : 9782359811872 - 28 €

Les points forts

- De la cueillette à l'assiette, savourez les plantes qui poussent sous vos pieds en toute simplicité !
- Nouvelle édition (remplace l'EAN 978-2-35981-137-7) : contenu largement enrichi (32 recettes et 12 plantes supplémentaires), nouvelles photos, nouvelle maquette, nouveau format.
- Autrice formée par le spécialiste François Couplan.

L'auteure



Cuisinière autodidacte et passionnée, **Lucie Saint-Voirin** s'intéresse aux plantes sauvages comestibles depuis plus de 15 ans. Elle s'est formée auprès de nombreux botanistes, parmi lesquels François Couplan, dont elle a intégré le Collège pratique d'ethnobotanique en 2014. Écothérapeute, cuisinière professionnelle, conseillère culinaire et formatrice, elle propose ateliers, conférences et formations autour de l'autonomie alimentaire, la vie en nature ainsi que la connaissance et l'usage des plantes sauvages. Elle réside dans le Doubs (25).

Contact presse

Florence Vaillant 05 81 91 31 36 – f.vaillant@piktos.fr